

Как помочь ребенку в сложной жизненной ситуации

Очень часто подростковые проблемы никому не интересны, кроме самих подростков. Родители заняты работой или собой, друзей или нет или не хочется посвящать в самое сокровенное. И остаются подростки со своими заботами одни.



Часто проблемы подростков кажутся взрослым надуманными, и это создает опасную ситуацию неоказания своевременной помощи. Хотя достаточно небольшого совета или вообще просто внимательно выслушать подростков, и проблемы разрешаются сами собой.

Сложная жизненная ситуация всегда характеризуется несовпадением между тем, что мы хотим (достичь, сделать и т.п.), и тем, что мы можем. Такое несоответствие желаний со способностями и возможностями препятствует достижению целей, а это влечет за собой возникновение негативных эмоций, которые и сигнализируют о возникновении трудной ситуации. Подросток осваивает новый для него мир, новые отношения и неизбежно, в силу отсутствия опыта, встречается с трудными ситуациями, которые ему непонятны и незнакомы. Применение собственных способностей и возможностей в таком случае может оказаться недостаточным, потому может стать причиной разочарований. А любая сложная жизненная ситуация приводит к нарушению деятельности, ухудшению сложившихся отношений с окружающими нас людьми, порождает переживания и плохие эмоции, вызывает различные неудобства, что может иметь отрицательные последствия для развития личности.

Признаки того, что подросток попал в трудную жизненную ситуацию:

- *нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;*
- *злоупотребляющие алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения;*
- *сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;*
- *появление сверхкритичности к себе;*
- *разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;*
- *нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течение, по крайней мере, нескольких дней,*
- *частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость),*
- *несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду,*
- *постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти,*
- *увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее,*
- *уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека «одиночку»;*
- *нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы,*
- *погруженность в размышления, рассуждения о тяжелых проблемах, случившихся с другими, намеки на то, что в жизни все не так, как надо,*
- *отсутствие планов на будущее,*
- *внезапные приступы гнева, зачастую возникающие из-за мелочей, раздражительность.*



Способы помощи:

Отнеситесь серьезно к проблемам подростка, какими бы мелкими и надуманными они Вам не казались. Помните, что подросток крайне чувствительно и эмоционально реагирует на любое пренебрежение. Рассматривайте подростка как равную себе личность.

Внимательно слушайте то, о чем говорит подросток. Иногда невербальные знаки, мимика, жесты расскажут больше о состоянии человека, чем слова.

Если подросток делится с Вами своей проблемой, не используйте пустые утешения, предлагайте конструктивные пути выхода из ситуации, свою активную помощь

Проявляйте внимание и заботу. Их следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией; в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка.

Не спорьте и не доказывайте подростку, что его проблемы «легко решаемы». Тем самым Вы можете усугубить ситуацию, потеряете доверие, ребенок замкнется в себе.

Вселяйте в подростка уверенность в собственных силах, покажите ему ценность его достижений, значимость того, чего он добился. Внушайте ему надежду на еще больший успех.

В случаях необходимости обращайтесь за помощью к специалистам. Помните, что, в сущности, подросток это ребенок, находящийся, в силу возрастных особенностей, в крайне уязвимом состоянии.

